P.V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE

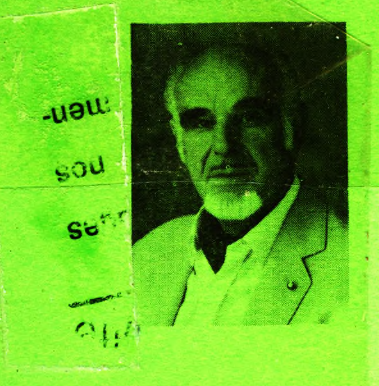


DE L'USAGE DES PLANTES EN NATUROPATHIE

Formulaire pratique

LIVRET N° 44

Edité par l'auteur :
26, rue d'Enghien - 75010 PARIS
Collection : « Les petits précis de l'Humanisme Biologique »



Santé — Beauté

Ouvrages
de perfectionnement humain
du biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Vitalité — Longévité

Pour recevoir la **liste complète** de tous les ouvrages de l'auteur, édités à ce jour, prière de demander à nos bureaux (26, rue d'Enghien, Paris X), le « dépliant » mentionnant les titres et les conditions d'expédition.

(Joindre enveloppe timbrée , et portant votre **adresse lisible.**)

N.B. — Une documentation sur les numéros de la revue : **« La Vérité »,** encore disponibles, sera adressée par la même occasion.

Pour adhérer à la **« Fédération Française de Naturopathie »** et à l' **« Institut d'Humanisme Biologique »,** faire la même démarche.


Aubépine épineuse

De l'usage des plantes

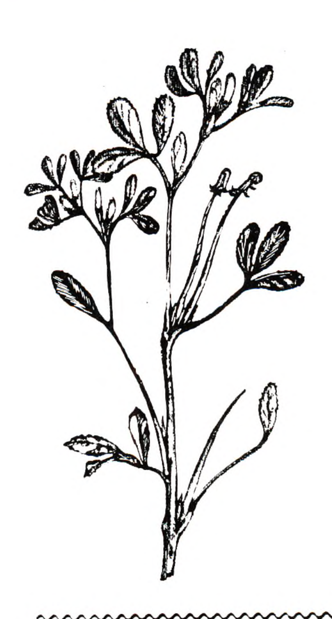
par le biologiste
P.V. MARCHESSEAU

Plantes potagères et médicinales


Sorbier des Oiseaux

« A notre époque où **la chimie est reine,** les simples ou plantes sont toujours présentes et **guérissent plus sûrement que les produits de synthèse origi... obtenus en laboratoire.** »

P.M.



« La nature donne l'exemple. Un chamois mordu par une vipère se « purge » en broutant des **euphorbes** qu'il ne manqe pas d'ordinaire. Le loup fait de même avec de la racine de **renouée;** enfin les chats et les chiens mangent, également, des **herbes** qui — suivant leurs espèces — produisent **expectoration, vomissement** ou **défécation.** »

P. Schauenberg.

Fenugrec

INTRODUCTION

HERBALISME ou PHYTOTHERAPIE

● **Dans ce livret** de **Naturopathie Orthodoxe** (ou hygiène vitale), **le lecteur ne trouvera pas de recettes phytothérapiques, suivant la formule classique des dictionnaires médicaux** (où en face de chaque maladie symptomatique est inscrite la **plante,** destinée à guérir). Cette conception, dans l'usage des plantes, est **médicale.** Or le lecteur sait que cette manière de concevoir les soins à apporter à un organisme vivant n'est pas la nôtre. **L'art médical,** en général, dans sa recherche des répressions aveugles des **symptômes pathologiques** (qui définissent officiellement la maladie à traiter), ne nous intéresse pas pour les raisons suivantes :

a) **80 % des maladies symptomatiques, classées par la médecine officielle, ne sont pas des maladies en soi, mais des actes d'auto-défense** de **l'organisme** en **difficulté humorale** (surcharges colloïdales ou cristalloïdales). Dans ces cas, il convient mieux d'aider cette élimination guérisseuse que de l'étouffer.

b) **La plupart des remèdes** (utilisés pour cette action de répression sont **très toxiques.**

Ils sont, donc, malgré leur succès, anti-symptomatique, **plus nuisibles qu'utiles.**

En matière d'utilisation des plantes, la médecine, fidèle à sa consigne allopathique, commet les mêmes erreurs. **C'est cette « phytothérapie » classique** qu'utilisent les médecins et les guérisseurs, en criant haut et fort qu'ils sont des **« praticiens de santé naturistes »**, et que les plantes ne font jamais de mal parce qu'elles sont des **produits naturels.**

La vérité nous oblige à dire que tous ces « phytothérapeutes » se conduisent en **parfaits allopathes.** Ils cherchent à refouler les **symptômes** (dont ils ne savent pas apprécier la nature, et encore moins la valeur); et ils usent sans vergogne de plantes plus ou moins **toxiques** (donc dangereuses pour les organismes).

Pour ces raisons, ce ne sont pas des praticiens **naturistes,** et encore moins des **conseillers en hygiène** (vitale) ou **naturopathes « orthodoxes ».**

Voici, choisis au hasard, des exemples de cette phytothérapie classique dont sont inondés les journaux et les livres dits de « médecine naturelle ».

1) Dictionnaire de médecine végétale de X...

— **Acidisme stomacal :** Impératoire, Absinthe, Valériane;
— **Anémie :** Fumeterre, Patience, Lierre Terrestre;
— **Angine :** Eglantier, Carline, Prêle, Sureau;
— **Angoisse :** Houblon, Lavande, Mélisse, Sarriette;
— **Artériosclérose :** Cerfeuil, Tournesol, Rue, Artichaut;
— **Arthrite (arthrose) :** Bryone, Colchique, Chardon béni;
— **Asthme :** Pomme Epineuse, Lobélie, Droséla, Tussilage;
— **Bronchite :** Mousse d'Islande, Callune fausse bruyère;
— **Calculose biliaire :** Epine vinette, Saule, Aspérule;
— **Calculose rénale :** Mauve, Bruyère, Céleri, Genièvre;
— **Circulation (sang) :** Genêt, Gui, Marron d'Inde, Benoite;
— **Cœur** (faiblesse du...)) : Giroflée, Aubépine, Digitale;
— **Constipation :** Moutarde blanche, Bourdaine, Rhubarbe;
— **Diabète :** Caléga, Fenugrec, Haricot, Ortie, Airelle;
— **Diarrhée :** Agripaune, Carotte, Fraisier, Ronce;
— **Eczéma :** Fumeterre, Morelle noire, Prunellier, Frène;
— **Estomac :** Chicorée, Camomille, Maruble blanc, Acanthe;
— **Foie :** Avoine, Lycopode, Piloselle, Chêne noir;
— **Hémorroïdes :** Chardon Marie, Marronier d'Inde, Millefeuille;
— **Hypertension :** Gui, Persil, Andromède, Berce, Véronique;
— **Insomnie :** Laurier blanc, Aspérule, Gaillot, Houblon;
— **Migraine :** Bourse à pasteur, Ményanthe, Menthe, Primevère;
— **Prostatite :** Carline, Verge d'or, Chiendent, Lycopode;
— **Règles douloureuses :** Bourse à pasteur, Ansérine, Aspérule;
— **Règles irrégulières :** Moutarde blanche, Laurier blanc;
— **Rétention urine :** Epine-vinette, Eglantier, Prêle, Aunée;
— **Retour d'âge** (ménopause) : Gui, Cerfeuil, Aspérule, Houblon;

— **Tuberculose :** Barbe de capucin, Pulmonaire, Caléopsis Ortie;
— **Ulcère** (d'estomac) : Consoude, Fenugrec, Stellaire. Arum;
— **Varices :** Ail des ours, Aubépine, Renouée, Prêle.

2) Dictionnaire de médecine végétale d'Y...

N.B. — Nous ne citerons que **5 maladies** prises au hasard, pour juger des différentes thérapeutiques.

— **Bronchite :** Cresson des fontaines, Melilot officinal;
— **Calculose rénale :** Persil, Carline, Piloselle;
— **Circulation** (sang) : Epinette-vinette, Ail des ours;
— **Estomac :** Cardamine amère, Colchléaria, Herbe aux chantres;
— **Foie :** Epinette-vinette, Radis, Aigremoine eupratoire;

3) Dictionnaire végétal de Z...

— **Bronchite :** Pulmonaire, Galéopsis, Tussilage, Plantain;
— **Calculose rénale :** Burgrane, Chiendent, Doradelle, Maïs;
— **Circulation (du sang) :** Souci, Romarin, Chardon Marie;
— **Estomac :** Sariette, Cumin, Origan, Boucage saxifrage;
— **Foie :** Polypode, Dent de lion, Mourron rouge, Pied de chat;

● Ces multiplicités et ces divergences sont déroutantes; mais ce qui surprend le plus, c'est l'utilisation **de plantes très toxiques,** telles que l'**Aconit** (rhumatismes, névralgies, maladies cutanées, dysménorrhées); le **Faux persil** (crampe et vertige, troubles gastriques, spasmes du pylore); la **Belladone** (Parkinson, troubles mentaux, coliques néphrétiques); la **Bryone** (constipation, pleurésie, polyarthrite); le **Buis** (malaria, fièvre, diarrhée); la **Ciguë** (psychoses, crampes, méningite); la **Colchique** (arthrite aiguë, hydropisie, asthme); le **Datura** (toux, asthme, rhumatismes); le **Pavot** (dont on tire l'**opium,** la **morphine**, la **narcotine** et la **codéine** (insomnie, douleurs, cauchemar), etc...

Le fait que ces plantes soient strictement réservées aux médecines diplômées, ne leur enlève aucun de leurs **effets toxiques.**

● Ce qui, encore, ne manque pas d'étonner l'hygiéniste-naturopathe, c'est l'usage **antisymptomatique** qui est fait d'une manière systématique dans toutes ces pratiques.

Y a-t-il des **pertes vaginales ?** Vite, on donne une plante à forte teneur en **tanin** comme le noyer ou le chêne, qui sont très **astreingents.** Les injections à base de ces plantes « tanent » la muqueuse, c'est-à-dire l'empêchent d'accomplir sa fonction d'élimination **libératrice** et **auto-guérisseuse.**

La même chose est observée pour la **toux,** les **bronchites,** les **eczémas,** les **diarrhées,** etc... Pour ces **maladies émonctorielles** (d'auto-défense), que conseille-t-on ?

Pour la **toux** (asthme, coqueluche, voire tuberculose pulmonaire), ce sera la **Droséra** dont les principes actifs : **naphtoquinones** (plombagine), **quercétol** et **anthocyanique** « bloquent » les secrétions des muqueuses et les commandes sympathiques. Pour les **diarrhées, la Racine de fraisier** et la **Salicaire** auront vite raison des écoulements et « sècheront » aveuglément les glandes intestinales dans leur fonction **bénéfique** d'élimination

● Autres points à mettre en évidence, l'abus qui est fait des **plantes calmantes,** et des plantes **stimulantes.**

Les plantes **« calmantes »** sont toutes très toxiques (quelles que soient leurs indications) : **Pavot : Nénuphar, Belladone, Jusquiame, Stramoine** (Datura), **Aconit, Ciguë, Colchique** et **Ellebore Blanc.**

On les dit antispasmodiques, neuro-modératrices, sédatives, analgésiques, soporifiques, etc...; elles sont bien tout cela, **mais en « sidérant » les commandes neuro-végétatives, et certains centres du cortex.**

● Les plantes **« stimulantes »** offrent d'autres dangers.

Elles « vident » sans modération les réserves **neuro-endocriniennes** (force vitale). Ces « stimulantes » sont, par exemple, la **Digitale** et l'**Ergot de seigle** pour soutenir le cœur, élever la tension et activer l'accouchement.

Il y en a d'autres pour fortifier (!) les **nerfs,** vaincre (!) la faiblesse cérébrale (!), l'inappétence, etc...

Certains nous dirons que notre choix est intentionnel et que des plantes **existent** qui peuvent produire des effets heureux. C'est vrai. Mais il ne faut jamais oublier que la **plante médicinale** la plus anodine est toujours un **petit poison.**

C'est ce « poison », plus ou moins bien toléré, qui produit la **réaction** de l'organisme et **l'effet désiré.**

En général, les plantes à **alcaloïdes** renferment des **principes organiques azotés** (basiques) qui agissent sur le système nerveux et les vaisseaux sanguins; ces plantes ont des propriétés **toxiques,** et leur abus provoque des intoxications graves.

Les plantes à **glucosides** offrent moins de danger, bien que certaines comme la **Digitale,** l'**Hellebore noir** (rose de Noël), le **Cyclamen,** l'**Iris,** la **Fougère Mâle,** etc... ne soient pas de tout repos dans leur application.

Donc, à notre sens, 3 erreurs sont commises par la **phytothérapie classique** : ce sont l'usage immodéré **des plantes anti-symptomatiques, antipyrétiques, antisudorales, antidiarrhéiques, anti-nerveuses, anti-catarrhales,** qui freinent l'élimination; la **toxi-**

cité de la plupart des plantes employées; et les **soins** purement superficiels, limités aux seuls effets **visibles** ou **sensibles** des maladies(sans chercher à atteindre **leurs causes profondes et réelles).**

Bien sûr, nous reconnaissons en toute honnêteté, que ces soins sont parfois valables en **urgence** (voir notre livret n° 45 : « Soins d'urgence »), et qu'il est souvent plus sage d'utiliser les plantes que les **remèdes chimiques,** dont le degré de toxicité est encore plus élevé, **mais il ne faut pas oublier** l'erreur d'orientation (allopathique) de la phytothérapie classique, et le **danger** de certaines de ses pratiques.

L'HERBALISME

Le conseiller en hygiène (vitale) ou hygiéniste-naturopathe n'est, donc, pas un **phytothérapeute.** N'étant ni médecin, ni guérisseur, il ne fait pas de **thérapie** (même de bio-thérapie).

Il sait que la plupart des maladies (80 %) représentent des **efforts spontanés** de l'organisme pour **se guérir lui-même** et qu'il n'a pas à intervenir directement au niveau des activités émonctorielles.

Il cherchera, au contraire, à aider les **drainages** par des **dérivations** appropriées; et cela il le fera de diverses manières, en **asséchant la source des surcharges** par des réformes **diététiques** (jeûnes, monodiètes, régimes restrictifs), et en contribuant à l'activité émonctorielle (non en l'étouffant).

Pour cela, il lui arrivera d'utiliser les **plantes potagères** (carotte, chou, ail, etc...) et certaines **plantes médicinales**.

Les **plantes médicinales** seront toujours très limitées en **nombre** et ne seront retenues que celles destinées à faciliter le jeu de l'émonctoire intestinal (foie, vésicule biliaire et intestin).

Cette conception de l'usage des plantes et appelée : **herbalisme,** pour distinguer notre pratique de celle de la phytothérapie.

L'herbalisme se caractérise, donc, par son art d'utiliser les **plantes alimentaires** de préférence aux autres dans le but **d'activer les émonctoires** (si cela s'avère utile), et de n'agir que très rarement avec des **plantes médicinales,** en ayant soin de choisir les **moins toxiques.**

Notre livret sur les plantes, soumis à ces conditions, aura, donc, une toute autre allure que les ouvrages habituels sur les plantes.



« Les plantes, qui désintoxiquent, sont celles qui activent les **grands émonctoires,** filtres à déchets et à résidus de l'organisme. Elles sont dites, encore, **dépuratives.** C'est par elles que se réalise **l'auto-guérison,** qui est, avant tout' une **épuration.** »

P.M.

Artichaut

PREMIERE PARTIE

Les plantes qui désintoxiquent



« Tout le secret de la médecine réside dans la **fonction éliminatrice,** inhérente à tout organisme vivant, et qui se manifeste **spontanément,** sans l'aide d'aucun remède.
Mais chez les sujets surchargés (malades), sans vitalité, ou vieillissant, il est bon d'aider cette fonction. **C'est l'art de l'hygiéniste.** »

P.M.

Pimprenelle


Houx

« Le **foie,** la **vésicule** et l'**intestin** (grêle et colon) représentent l'ensemble du circuit organique de **l'appareil le plus important pour éliminer les colles** (plus d'un litre de bile par jour).
A ce travail, le gros côlon ajoute le rejet direct des **matières fécales** (déchets d'amidons et de viandes, et fibres cellulosiques). »

P.M.

A. LES PLANTES POTAGERES et MEDICINALES DRAINEUSES DU CIRCUIT « HEPATO-BILIO-INTESTINAL ».

FOIE

● PLANTES POTAGERES

1°) Radis noir

On le conseille habituellement pour nettoyer la **vésicule biliaire,** mais il agit, également, sur les **cellules du foie.** C'est un puissant **détersif** qui ne présente aucun inconvénient, ni contre-indication.

Le jus de **radis noir** (ou raifort) est un vieux remède populaire.

On le prend **cru,** de préférence, en mâchant à fond la racine (ce qui tonifie les gencives), ou bien râpé pour les plus délicats. On peut, encore, en extraire le **jus** avec un centrifugeur et le boire directement.

La dose journalière, indispensable, en période de cure est un gros radis ou un verre à bière de jus deux fois par jour.

La méthode habituelle (qui consiste à accommoder la racine râpée ou le jus au sucre de canne pour en faire un sirop, **est à déconseiller,** dans le cas qui nous occupe. Les teintures alcoolisées ou les stabilisations à la glycérine (procédés pharmaceutiques de présentation) ne valent pas les **produits frais** et les **extraits à froid.**

2°) L'artichaut

Tout nous intéresse dans cette plante; les **feuilles**, les **tiges**, les **racines**, et bien sûr les **capitules charnues** qu'on consomme habituellement. Toutes ces parties renferment des oxydases et peroxydases, qui sont des défloculants puissants et nettoyeurs des tissus surchargés. **Cependant l'artichaut cuit perd la plupart de ces qualités.** On doit le manger **crû** (sans sel). Ce qui est relativement facile pour les capitules et le cœur, et quelques tiges à cellulose tendre. Une sauce « citron-moutarde » est tolérée pour les sujets difficiles.

On peut, encore, faire des **macérations à froid** (de substance fraîche : feuilles, tiges et racines) finement coupée ou broyée; 200 g pour 1 litre d'eau à **40°** (maintenue à cette température pendant 3 h environ).

Boire, au réveil, 1 grand verre (20 cl) de cette boisson froide et non sucrée (en guise de petit-déjeuner). Faire cette cure pendant 2 à 3 semaines.

3°) Fenouil

Cette plante était connue dans l'Antiquité par les Egyptiens. Le fenouil, au **délicieux** goût d'anis, se mangera **crû**, bien sûr, associé ou non aux autres éléments de la salade. Il s'accomode très bien avec le **persil**. La valeur de la ration quotidienne est de **100 g.**

Les graines peuvent être broyées et incorporées également aux autres crudités (du début du repas ou de la monodiète)
Il faut environ 100 g de graines par repas.

4°) Cerfeuil

Plante bien connue en tant que condiment culinaire, le cerfeuil est à la base du fameux mélange dit « fines herbes ». Faire attention à ne pas le confondre avec certaines ombellifères très toxiques (petite ciguë).

L'infusion et la distillation habituelles nuisent aux vertus de la plante. On doit, bien entendu, la consommer **crue**, finement coupée et en salade. 20 à 30 g, deux fois par jour.

N.B. — D'autres plantes potagères sont à retenir. Elles sont excellentes pour le foie. Citons : le **Persil**, le **Céleri** et le **Salsifis.** Les fruits à conseiller — en particulier — sont la **Fraise**, les **Cerises** et les **Groseilles** (rouges et à maquereaux).

● PLANTES MEDICINALES

1°) Boldo

Cette plante de l'Amérique du Sud, contient une substance « boldine » que la pharmacie a isolé pour en faire un médicament hépato-biliaire. Mais le consommateur peut utiliser directement **les feuilles, réduites en poudre.** Cela est préférable aux **tisanes** (les infusions et les décoctions détruisent en partie les vertus de cette plante). Prendre 100 g de poudre au réveil et au coucher dans un peu d'eau (ou dans un jus).

2°) Bardane

On utilise la racine. L'usage habituel est **l'infusion** (2 poignées pour un litre d'eau, à boire en 3 jours).

Mais nous conseillons de râper la **racine** et de l'incorporer aux crudités. Le volume d'une petite mandarine représente la base quotidienne en période de cure de désintoxication (étendue toujours sur 2 ou 3 semaines).

3°) Gentiane

Il s'agit de la **gentiane jaune.** La plante est très amère.

Préparation classique en infusion (1 poignée de racines dans 1 litre d'eau; faire bouillir deux minutes; laisser infuser 12 heures, et prendre 1 tasse avant chaque repas). Nous préférons la méthode qui consiste à râper les racines et à les incorporer aux crudités (le volume d'une **noix** par repas).

VESICULE BILIAIRE

● PLANTES POTAGERES

1°) Carotte

Cette racine est le plus souvent mangée cuite. Il est préférable, comme nous savons, de la prendre **crue** et **entière** (la croquer). A défaut la **râper** ou en extraire le **jus** (au centrifugeur). 2 à 3 carottes (de la grosseur d'un boudin) constitueront la ration **bi-quotidienne** convenable (en jus, un grand verre à bière **matin** et **soir**).

2°) Betterave (rouge)

Même indication que ci-dessus. Les deux produits peuvent d'ailleurs se mélanger. Carotte et betterave finement râpées (ou en lamelles) constitueront d'excellentes crudités. Le citron est indiqué pour l'accommodement. Le jus crû de betterave rouge est très bien accepté et toléré. Prendre environ 1 verre à bière deux fois par jour en période de **cure.**

3°) **Pomme de terre** (crue)

Plus difficile à prendre parce que le goût déplaît, le jus **crû** en est excellent pour assurer la vidange de la vésicule biliaire, pleine de boues ou de petits cailloux; il est encore supérieur au jus du **radis noir.**

Ce jus a la propriété d'exciter les **glandes à mucines** du duodénum dont les secrétions fluidifient les concrétions biliaires.

Prendre environ 1 verre à bordeaux, matin et soir en cure de jeûne ou de monodiète.

4°) **Orge**

La cuisson est un procédé de préparation alimentaire **anti-naturel.** Il faut l'éviter. Cependant, pour l'usage que nous voulons en faire ici, on peut cuire les **graines** au four puis les **broyer** pour les incorporer aux salades (volume : une petite mandarine).

Possibilité encore est donnée de faire cuire 3 poignées de graines dans 1 litre d'eau à **60**° (pendant 2 ou 3 heures pour réduire) et d'obtenir un sirop **d'orgeat.** A prendre au réveil et au coucher (un grand verre à bière).

Mais la meilleure méthode est de faire **germer l'orge,** puis de broyer la valeur de **4** cuiller à soupe des graines crues éclatées et de les incorporer à la salade.

5°) **Ail**

La reine des plantes détergentes. L'ail est — malheureusement — difficile à prendre **crû.** Certains estomacs l'assimilent mal. Dans ce cas, nous conseillons d'utiliser les **poudres** (obtenues de la plante fraîche, desséchée à froid).

1 cuillère à café de poudre dans la **salade verte** (ou avec le **fromage**) et par **repas,** semble être la bonne dose. Enfin, cuite au four, cette plante est acceptée par **tous** (1 tête d'ail, c'est-à-dire 5 à 6 gousses, deux fois par jour, aux principaux repas).

N.B. — Les autres plantes potagères, draîneuses de la vésicule biliaire sont la **citrouille** et l'**oignon.**

Pour nettoyer une vésicule biliaire, on peut — par exemple — faire une monodiète de 8 jours **aux carottes et aux betteraves,** et boire **1 litre** chaque jour d'infusion à froid, moins de **40**°) faite avec des oignons coupés en tranches.

N.B. — Les fruits à conseiller sont : le **citron,** la **tomate,** mûre, entière et crue), et tous les **fruits lévulosés : pommes, poires** et **prunes.**

● **PLANTES MEDICINALES.** — Les plus indiquées sont par ordre : l'**aubier de tilleul** (sauvage), la **menthe** et la **dent de lion.**

Toutes ces plantes, suivant notre règle, seront prises en poudre **crue** (1 à 2 c. à café) dans un verre d'eau tiède (ou jus crû de légume), 2 fois par jour (matin et soir à jeun, ou au début des repas monodiététiques ou restrictifs).

INTESTIN

L'intestin comprend le **grêle** et le **côlon.** Toutes les plantes que nous allons indiquer agissent sur ces deux organes Leur action draîneuse est dite **drastique, purgative** ou **laxative** suivant les **doses utilisées** (mais non en fonction de la plante).

● PLANTES POTAGERES

1°) **Son** (de blé)

Cette substance est l'enveloppe cellulosique du grain de blé. Elle représente l'écorce grise où la plupart des minéraux sont inclus, et que le raffinage mécanique (blutage) isole de l'amidon (farine blanche). Chacun sait, par expérience, que le **pain blanc** constipe, et que le **pain complet** rétablit le transit intestinal. Cependant, les grands neuro-arthritiques supportent mal le pain complet intégral, même à 80 %. Les **biscottes complètes** leur conviennent mieux; mais beaucoup, néanmoins, préfèrent ajouter dans leur potage, au repas du soir, 3 à 4 cuillères à soupe de **son** crû ou légèrement grillé ou malté.

2°) **Mâche**

Absorbée crue, **en salade,** avec du jus de citron et un peu d'huile de tournesol (première pression), cette plante, bien connue des jardiniers, lubrifie la muqueuse interne du grêle et du côlon. Riche en mucilages, elle nettoie les villosités de l'intestin et réveille les contractions péristaltiques, indispensables au cheminement des aliments pré-digérés et des matières fécales.

50 feuilles, environ par repas, constituent la bonne dose.

On peut, encore, en absorber **le jus frais** (1 grand verre à bière matin et soir). Une monodiète de salade de mâche (ou cette même salade en guise de pain), résoud bien des problèmes.

3°) **Moutarde** (blanche)

Par leur huile essentielle, les graines de moutarde avalées à raison d'une cuillère à café le soir, avant le lit, activent les fonctions diastasiques et d'oxydation tout au long du tube digestif.

Il est préférable d'utiliser des **graines** pour l'action au niveau du côlon. La **farine** (1/2 c. à café) agit, seulement, sur la muqueuse de l'estomac, et n'atteint pas les parties les plus éloignées de l'intestin.

La moutarde est **révulsive,** c'est-à-dire qu'elle congestionne la muqueuse et les glandes à secrétions internes, améliorant digestion, assimilation et transit.

4°) **Persil**

La richesse minérale, vitaminique et diastasique du **persil crû** est considérable. On peut manger le **persil** coupé finement en salade, ou ajouté à tous les autres aliments. On peut, encore, en extraire le jus et le boire à raison d'un bon verre ordinaire en **apéritif** (au début des repas). La poudre de chlorophylle de persil, est plus riche que celle de la luzerne.

Et cette poudre vaut toutes les huiles de foie de morue ou de flétan.

5°) **Poireau**

Ce légume est assez mal connu. Très laxatogène, il aseptise et draîne profondément l'intestin, par son enveloppe cellulosique (mucilage).

Malheureusement, il se mange **cuit** (bouilli) et perd un peu de ses qualités. Mais associé à l'**oignon,** et cuit à l'**étouffée,** il est encore fort utile pour les coliteux, les constipés et tous les insuffisants digestifs.

Une bonne assiette de soupe peut constituer le repas du soir tout au long de la cure.

N.B. — Les autres plantes potagères draîneuses de l'intestin sont la **graine de lin** (1 c. à café au milieu de chaque repas); et les **algues japonaises** en poudre, genre **agar-agar** (même dose que ci-dessus).

Les fruits laxatogènes particulièrement recommandés sont les **pruneaux, les figues et les abricots,** séchés. Trempés toute la nuit, et pris à raison d'une bonne poignée au réveil, ils constituent un des meilleurs remèdes naturels à la constipation que nous connaissons.

LES PLANTES MEDICINALES

1°) **Bourdaine**

Laxatif franc qui agit en réveillant les contractions intestinales. En poudre, à la dose d'une demi-cuillère à café, les résultats, en général, sont excellents. A régler, bien sûr, suivant les tempéraments.

2°) Aloès

Présenté sous forme de grains ou de poudre, l'aloès est un puissant stimulateur de la vésicule et du péristaltisme Dose laxative : 1 pointe de couteau au milieu des repas.

3°) Ricin

L'huile qu'on retire de cette plante est laxative à raison **d'une ou deux cuillères à café** (et purgative au-dessus). Très désagréable à prendre, l'huile de ricin peut être aromatisée avec du **citron** et de l'**anis.**

N.B. — Eviter les **abus** qui se révèlent par des diarrhées. Les doses doivent être calculées en fonction des individus, et les doses optimales réduites peu à peu. Aucune cure de plantes médicinales, laxatives, ne doit être prolongée au-delà de 3 semaines (sans avis d'un hygiéniste compétent).

Adjoindre, pour éviter ces abus, **les douches rectales,** la **bouillote sur le foie** (le soir), les **massages** au courant **faradique** (abdomen), et l'**exercice** (culture physique quotidienne et sport doux de plein air).

B. LES PLANTES POTAGERES et MEDICINALES DRAINEUSES DES REINS ET DU SANG

● PLANTES POTAGERES

1°) Oignon

Cette plante, déjà excellente pour nettoyer le foie, est un des meilleurs diurétiques connu. Crû, coupé en lamelles, l'oignon infusé dans un litre d'eau à faible température à 40° (pendant 3 heures), donne une boisson remarquable.

Cuit à l'étouffée ou à la vapeur, les oignons — réduits ou non en purée — constitueront un plat très agréable qui, accommodé avec des aromates variés, n'a perdu que très peu de ses propriétés diurétiques.

2°) Poireau

Nous avons déjà parlé de cette plante potagère à propos de l'intestin pour lequel sa cellulose fibreuse est un remarquable stimulant péristaltique. Ici, le poireau est considéré pour ses

vertus **diurétiques indiscutables.** Préparé à froid et donné en boisson (comme l'oignon), il convient parfaitement aux jeûneurs (hydriques). Le bouillon de poireau est connu de toute éternité pour faire uriner les malades.

Cuit à l'étouffée (ou à la vapeur) la plante conserve, encore, une partie de ses vertus. Le mélange poireaux et oignons (à l'étouffée) fait une purée excellente au goût. Il nous arrive souvent d'en conseiller l'usage en monodiète, pendant 8 jours.

3°) Asperge

Ce légume, prétend-on, est mauvais pour les reins. En réalité, c'est un puissant diurétique, **sans danger,** ni **contre-indication.** Son influence diurétique est appréciable dans la vidange hydro-cellulaire, dans la diminution et l'évacuation des calculs rénaux, et de l'acide urique (rhumatisme, arthrite, goutte, etc...), dans l'hydropisie cardio-rénale, dans la glucosurie des diabétiques, etc.

Ce légume fait aussi bien que **l'oignon et le poireau**. D'ailleurs, il serait difficile à dire, laquelle des 3 plantes est la meilleure.

L'odeur des urines, après avoir mangé des asperges, est due aux essences naturelles que renferme cette plante.

On peut centrifuger **l'asperge crue** afin d'en extraire le suc que l'on boira immédiatement à l'état frais (dose : un verre en apéritif au début de chaque repas).

Cuite, elle peut, encore, être utile. La sauce qui l'accompagne habituellement, est souvent **l'élément nocif.** Citron. moutarde et aromates permettent de confectionner une sauce favorable à la santé. **Ne pas saler.**

4°) Pissenlit

Comme son nom l'indique, cette plante utilisée en salade **crue** ou **cuite,** est un puissant diurétique. Elle n'a pas, à notre avis, la valeur des plantes précédentes, mais elle n'est pas à négliger. En salade, au cours du repas, le pissenlit accommodé avec une sauce légère (citron, aromates et yaourt maigre) est, assurément, un excellent facteur d'appétit, et un non moins excellent **draîneur rénal.**

Séché et conservé, le pissenlit peut faire de très bonnes tisanes (boisson diurétique). Contrôler seulement le degré de chaleur à ne pas dépasser. La poudre, si elle existait, serait — également — très utile.

5°) Cresson

Comme l'asperge, le cresson a été souvent accusé de fatiguer les reins. Cependant, cette accusation ne tient pas plus que la précédente. Les brûlûres constatées parfois, en **urinant** (qui

rappellent les symptômes de la cystite) sont dues tout simplement à l'élimination. Ces troubles indiquent que la cure était indispensable et que le sujet rejette les déchets uréiques et autres sables ou boues accumulés dans l'appareil rénal ou le sang (crise curative).

La salade de cresson, comme celle de pissenlit, doit être prise **crue** ou **accomodée** avec une sauce diététique (sans vinaigre d'alcool, ni poivre, ni sel).

N.B. — D'autres plantes potagères à fonction rénale existent. Parmi les plus recommandées, citons : l'**aubergine,** le **céleri,** le **cerfeuil,** la **chicorée** (crue), le **chou** et — en général — tous les **légumes aqueux** (non farineux) largement pourvus de **feuilles vertes** (chlorophylle).

Les fruits à conseiller sont tous les **fruits juteux : oranges, cerises, poires, pêches, raisins,** etc... La cure de **jus de fruits** (1 à 2 litres par jour), en monodiète, pendant une semaine, est un des meilleurs remèdes **polyvalents** qu'on puisse proposer.

Le fruit importe **peu**; c'est **l'eau interne** des fruits qui agit sur le foie et les reins, purifiant la lymphe et le sang.

● PLANTES MEDICINALES

1°) Chiendent

Plante bien connue des anciens, et qui conserve toute sa valeur. On l'utilise, habituellement, contre la **cystite**, et dans la **jaunisse**; mais ses indications sont plus générales du fait qu'elle stimule un **émonctoire.**

2°) Queues de cerises

Egalement très connue et appréciée depuis de longues générations, cette plante diurétique est l'égale du chiendent.

Les fruits (cerises), ont les mêmes vertus, mais ne se conservent pas.

3°) Bouleau

Le bouleau blanc ou verruqueux a de nombreuses vertus. Ce sont les **feuilles** qu'on utilise pour favoriser la **diurèse.**

Officiellement on l'emploi dans l'hydropisie.

4°) Verge d'or

Diurétique de qualité, cette plante, dont utilise les somnités fleuries, mériterait d'être plus connue.

Médicalement, on l'emploie contre les affectations rénales, les néphrolithiases (calculs), et l'hypertrophie de la prostate.

N.B. (1). — Toutes ces plantes sont préparées, en général, en infusion (eau bouillante) et prises par petites tasses au cours de la journée. Et on abuse, trop souvent, du sucre.

Cette manière de faire n'est pas rationnelle.

Il faudrait faire les infusions à froid (moins de 40°), ne pas les sucrer, et boire l'infusion en **boisson** toute la journée (et cela pendant toute la **cure**).

N.B. (2). — Le mieux est de disposer de plantes en poudres dont on avale **1 cuillère à café** dans un peu d'eau 3 à 4 fois par jour.

N.B. (3). — N'oublions pas, encore, que le meilleur agent diurétique est **l'eau distillée** (voire bi-distillée). Pour activer une fonction rénale ralentie, faire 1 à 2 jours de **jeûne sec** (ni boire, ni manger), appliquer, pendant ces 2 jours, 5 à 6 ventouses scarifiées sur les reins; **et le 3e jour, boire environ 2 à 3 litres d'eau distillée (cure du Dr Hanish).** C'est la « douche rénale » des Allemands.

C. PLANTES POTAGERES et MEDICINALES DRAINEUSES des POUMONS et de la PEAU

Ces plantes sont dites **expectorantes** et **sudorifiques.**

L'hygiéniste-naturopathe (conseiller en hygiène vitale) utilise peu les plantes pour activer les **émonctoires pulmonaires** et **cutanés.** Il préfère les **exercices respiratoires** (dilatation de la cage thoracique, ou spirométrie), et les **exercices de ventilation** à l'effort en plein air, en ce qui concerne le draînage par les poumons. Concernant l'élimination par la peau, il utilisera plus couramment les **bains supercaloriques,** les **bains de sudation à air sec ou humide,** et les **exercices échauffants.**

Cependant, en cas de nécessité, il admet l'usage de quelques plantes et les conseille.

● PLANTES EXPECTORANTES

Les meilleures, à notre avis, sont : le **bouillon blanc** (dont on utilise les fleurs; une poignée par tasse en infusion; 4 tasses par

jour; filtrer la tisane afin de retenir les étamines qui irritent les voies respiratoires); **l'eucalyptus** (3 à 4 feuilles en infusion, et onction sur le thorax de l'essence aromatique); les **clous de girofle** (5 à 10 clous par tasse d'infusion, ou quelques gouttes d'essence pure); l'**iris** (le rhizome est râpé et ajouté aux aliments); le **pin sylvestre** (infusion de 50 g de bourgeons pour 1 litre d'eau, 3 tasses par jour; l'huile essentielle en friction thoracique); la **réglisse** (50 g de poudre par litre en infusion; boire à volonté); le **santal,** la **saponaire,** et de nombreuses autres plantes d'égale valeur peuvent, encore, être conseillées.

● PLANTES SUDORIFIQUES

Il nous faut citer sans ordre de préférence : la **violette** (1 c. à café de fleurs pour une tasse en infusion, 4 tasses par jour); le **sureau** (1 poignée de fleurs pour 1 litre d'eau, boire à volonté); le **sassafras** (10 g d'écorce pour 1 litre d'eau, boire 4 verres par jour); le **peuplier** (5 c. à soupe de bourgeons pour 1 litre d'eau — boire à volonté); l'**orme** (30 g d'écorce pour 1,5 litre, faire réduire à 1 litre, et boire 4 tasses par jour); le **buis** (1 c. à dessert pour une tasse d'eau en infusion) et la fameuse **bourrache,** qu'on utilise de toute éternité dans nos campagnes à raison de 2 à 3 c. à café d'écorce pour 1 bol d'eau (2 à 3 fois par jour).

N.B. (1). — Rappelons que toutes ces plantes, hormis les essences, peuvent être réduites en **poudre** et conservées de cette façon; ce qui rend leur usage encore plus précis.

N.B. (2). — Nous n'avons pas d'observation concernant la valeur expectorante et sudorifique de **plantes potagères.**

Mais il est certain qu'une **soupe chaude** de légumes fait **suer** et **active** le rejet des **colles** (crachats dans les rhumes et les bronchites). Le vin chaud (cuit et **brûlé,** donc sans alcool) de nos ancêtres agissait de la même façon.

N.B. (3). — L'usage des poudres, que nous conseillons, permet d'incorporer la substance **aux aliments.**

Si l'action d'une **eau chaude** se révèle utile, on peut jeter la dose de poudre dans le liquide chauffé au préalable et aromatisé au **citron** et à l'**anis.**

Il est bien évident que les tisanes plaisent; les malades y sont sensibles. Les vieilles formules et posologies sont **respectueusement suivies.** Nous comprenons fort bien toutes ces habitudes, survivances d'une vieille médecine familiale (qui, à bien des égards, reste sans danger et est souvent préférable à la médecine scientifique moderne).

Prenez donc des tisanes à base de feuilles ou d'écorce pour **suer** et **respirer,** mais n'oubliez pas, surtout, **les bains et les exercices qui sont les facteurs majeurs d'activation cutanée et pulmonaire.** Il faut rendre à César ce qui revient à César.

Pour **uriner** et **défècer,** les plantes potagères ne manquent pas. Donnez leur la priorité sur les « médicinales ».



Gentiane

« En général, et dans notre société, les carences **sucrées, azotées** et **grasses** sont rares après la désintoxication, sauf chef certains anémiés; par contre, tous les sujets, sortant d'une cure sévère de 15 à 20 jours de jeûne ou de monodiète, présentent des pertes considérables en **vitamines minéraux** et **diastases** (oligo-éléments) qu'il convient de combler au plus tôt. »

P.M.

« La revitalisation consiste à combler **les carences morbides** (qui se sont creusées au cours de la maladie), et les **carences autolytiques,** résultant de la cure de désintoxication. Ces carences sont de toute nature, mais les premières à combler sont celles représentées par la perte des **oligo-éléments.** » **P.M.**



Quinquina

DEUXIEME PARTIE

Les plantes qui revitalisent

● PLANTES POTAGERES

1°) La carotte

Cette plante, à l'état crû, est remarquable par sa teneur en **vitamines** C, B1, B2 et B6 et surtout pour sa provitamine **A** (carotène) qui se transforme en vitamine **A** (dans le foie).

Elle contient, encore, de nombreux **métaux et métalloïdes** assimilables (magnésium, manganèse, calcium, sodium ou soude, soufre, potassium, cuivre, brome, cobalt, iode, zinc, arsenic, fer phosphore, etc...).

Le **phosphate de fer** qu'elle renferme, constitue l'élément essentiel des cellules hématopoïétiques de la moelle osseuse et de la rate (grandes fabriques de **globules rouges).**

Ce phosphate de fer entre encore dans l'architecture des os, et des tissus mous (muscles et villosités intestinales).

Biologiquement, il tonifie le système vasculaire (capillaires, veines et artères); et mobilise l'oxygène qu'il transporte dans les profondeurs cellulaires.

La **carotine,** la **glutamine** et la **lécithine,** contenues dans la carotte, assurent une bonne structure à la **cellule nerveuse.**

Ses **sucres naturels** (lévulose), directement dyalisables ou assimilables par le muscle, en font un carburant énergétique de premier ordre pour le moteur humain.

La **vitamine A** (axérophtol ou rétinol), qu'elle engendre directement, agit sur les tissus, la croissance et sur la vision. Sa carence détermine une kératinisation de tous les épithéliums. Le symptôme le plus précoce est l'**héméralopie** (vision normale en pleine luminosité, mais très affaiblie en milieu crépusculaire).

G. Knap disait que la carotte apportait le **« ciment miraculeux »** pour consolider tout l'édifice organique.

Ce modeste légume, véritable remède universel, réussit toujours là où tout a échoué, mais à condition de le prendre **sous forme de monodiète** (4 assiettes de purée de carottes par jour) ou **en jeûne hydrique** (1 à 2 litres de jus par jour) et de ne pas

négliger, bien sûr, les **bains**, les **sudations**, les **exercices**, et les **essences en onction.**

Nous avons observé de véritables résurrections au cours de **convalescences difficiles**, alors que la cure de désintoxication avait été écourtée par manque de résistance du patient et qu'elle n'avait pas pu, de ce fait, apporter tous les bienfaits prévus.

Le remède est merveilleux. Par exemple, dans des cas de **kératinisation de la cornée**, pouvant aboutir à la fonte purulente de l'œil; de **cachexie extrême** (cancer); de **rachitisme**; de **décalcification;** de **poliomyélite**; et surtout chez les malades pulmonaires (tuberculeux, bronchiteux, asthmatiques, etc...) ou atteints de troubles digestifs graves (gastro-entérite, ulcère stomacal ou duodénal, colite, etc.).

Les diarrhées vertes des bébés (choléra infantile) cèdent au jus de carottes cuites (et cela en quelques jours). Ne pas donner de **jus crû.**

Les fanes de carottes, très riches en **sels de chaux** et en chlorophylle, peuvent être broyées ou mixtées et incorporées aux potages et autres aliments **crûs** ou **cuits.**

Le Dr **Reclus**, qui fut un médecin célèbre du siècle dernier, appliquait de **la pulpe de carotte fraîche** sur toutes **les plaies de la peau** (ulcère, panaris, brûlures, abcès) et obtenait des résultats étonnants. Les cataplasmes devaient être changés toutes les trois heures, environ.

Sur les cancers ouverts, de la peau ou du sein, ils calment instantanément les douleurs, et semblent — avec la cure interne adéquate — redonner de la vie au malade.

N.B. — La cure de **santé** consiste à boire 1 litre de jus crû par jour, en guise de boisson.

2°) La luzerne

Cette plante fourragère (destinée aux animaux) pourrait fort bien devenir **potagère** (c'est-à-dire destinée aux hommes).

Ses feuilles contiennent de la **provitamine A**, et des vitamines (C, D, E et K1), des **sels minéraux** nombreux (calcium, fer, potassium et phosphore en particulier), et des diastases (oxydases).

Les feuilles fraîches peuvent être incorporées aux salades de crudités; cuites, elles se consomment à la manière des **épinards** (sous forme de potages ou de purée de légumes).

La pharmacie extrait, de cette plante, la **chlorophylle**, la **vitamine K1** et la **carotène.**

Les éleveurs d'animaux la réservent aux chevaux pur-sang (les Arabes l'employaient depuis fort longtemps).

3°) L'épinard

Les feuilles sont riches en **calcium, iode, fer, chlorophylle, flavonoïdes,** et en une variété très élevée de **vitamines C et K1, d'acide falique** et de **provitamines A.**

Favorable à la digestion, l'épinard est l'aliment « anti-anémique » par excellence. Très recommandé dans l'alimentation des nourrissons (jus frais), des enfants (en purée, obtenue par la cuisson à l'étouffée) et pour les vieillards et convalescents.

4°) Le navet

Pour profiter pleinement des principes nutritifs du **navet,** comme de la plupart des plantes, il ne faut pas le cuire (même l'étouffée est une cuisson qui ne lui convient pas).

Sa racine, finement râpée, s'accommode bien avec toutes les salades et crudités.

Le navet est riche en **vitamines A, B, C** et en **sels minéraux** (iode, potassium magnésium, arsenic, fer, cuivre, phosphore, etc...); il représente une source importante de **calcium** (assimilable) sous forme de phosphate de chaux. On dit de lui qu'il est le « fromage » du règne végétal. (Dr. Cl. **Dussaussois**).

5°) L'oignon

En tant qu'aliment revitalisant, ces principes nutritifs sont nombreux. En dehors des **vitamines** et des **minéraux** classiques dont il est pourvu, l'oignon renferme surtout une dose élevée de **silice** (15 à 18 ‰). La silice entre dans la composition des **os,** des **artères**; et celle des **poils, cheveux** et **ongles** (phanères).

Elle contribue à refaire les tissus des **neurones,** de l'émail des **dents,** du derme, des **glandes du pancréas.** du **cristallin** des yeux. L'oignon contient encore du sulfure d'allyle, des citrates, des oxydasses, des diastases, et du **calcium soluble à forte dose** (20 à 22 ‰).

Le Dr C.C. **Lindgreen,** parle d'une substance au pouvoir antiseptique extraordinaire : la **crotonol-dehyde,** qu'il aurait découverte et ferait de l'oignon un véritable « antibiotique ».

Grâce à ses **sucres** (glucides), directement assimilables, l'oignon est un bon carburant musculaire (énergétique). Ses sels de potasse et de soude en font un générateur de **base** (réaction alcaline, **anti-acide**). Il alcalinise le sang et rétablit l'équilibre acido-basique (Ph.).

Les sels de potasse sont des phosphates de potassium. antitoxiques et spécifiques à la vie des cellules nerveuses (neurones) et des plasmas interstitiels. Leur carence entraîne de nombreux troubles gastriques, neuro-musculaires (névralgies, dégénérescence des fibres, paralysies) et psychiques (fatigue, insomnie, neurasthénie, dépression, cachexie, anxiété, émotivité. prostation, irritabilité, angoisse, hypocondrie, etc...).

D'autres sels de potasse comme les **sulfates de potassium** sont apportés par l'oignon. Ces sels sont utiles au sang et aux muscles. Ils favorisent l'élasticité de l'épiderme et la fonction de la **couche basale.**

Leur carence peut déterminer des troubles d'avitaminose **D**, de nutrition, de fixation de chaux sur les travées osseuses, et être cause plus ou moins directement d'ulcérations, d'ostéomyélite et de suppurations variées.

La richesse glucidique de l'**oignon** le fait rejeter systématiquement par les médecins, spécialistes du diabète. Cependant, l'oignon par sa **glucokinine,** excite et augmente les secrétions des îlots de la queue du pancréas qui fournissent de **l'insuline** (pour transformer les sucres).

L'oignon est donc à la base du traitement du diabète.

Les dyspetiques supportent mal cette plante; c'est un aliment

Les dyspetiques supportent mal cette plante C'est une indication que leur santé est déficiente (Dr **Bertholet**). Il faut, dans ce cas, purifier l'organisme par quelques cures de désintoxication, puis rééduquer le tube digestif par des **doses progressives.**

Lakowski voyait, en l'oignon. un remède spécifique du **cancer.**

N.B. (1). — Voici, encore, quelques plantes potagères remarquables par les nutriments (oligo-éléments) qu'elles apportent : le **persil** (déjà étudié), le **piment doux** et rouge, ainsi que la **tomate.**

N.B. (2). — Les fruits particulièrement riches en vitamines, minéraux et diastases sont tous les **fruits juteux** aux chairs colorées : **cerises, fraises, prunes** et toutes les **myrtilles, groseilles, mûres,** etc... Il serait fastidieux d'énoncer tous les **oligo-éléments** qu'ils contiennent.

Cependant, nous étudierons spécialement 3 fruits : le **citron,** l'**abricot** et le **cassis** que nous estimons particulièrement.

LE CITRON

On a beaucoup discuté au sujet de ce fruit aux vertus remarquables. Certains, suivant l'exemple du docteur **P. Carton** (que nous admirons à bien des égards), pensent que le citron est dangereux par ses **acides** et de ce fait **déminéralisant.** A notre avis, le citron n'est dangereux que pour ceux (à faible pouvoir digestif) qui le **métabolisent mal**. Les « sous-vitaux », maigres, frileux qui éprouvent des agacements de dents et des frissons en mangeant du citron, **sont uniquement ceux auxquels ce fruit ne profite pas.**

Les autres, qui le digèrent correctement, transforment les acides en gaz carbonique à exhaler, et conservent les **minéraux** qui alcalinisent le sang. Cette distinction entre les individus à faible et fort pouvoir digestif, le docteur **P. Carton** ne l'avait point faite; c'était là son erreur. Aussi grands que soient les hommes, ils ne sont jamais assurés de détenir la **vérité** en toutes choses.

Les travaux du biologiste **G. Knap,** et ceux du prof. **Portmann** ont confirmé notre opinion au sujet de la valeur du citron en fonction des tubes digestifs destinés à le recevoir.

Le prof. **Mono,** nutritionniste bien connu, a reconnu que la **condamnation du citron résultait d'expériences mal faites.**

Une substance peut donner un goût sucré et être génératrice **d'acides.** Citons, en exemple, les **sucres blancs,** les **amidons,** les **pâtisseries,** etc... à saveur douce qui sont des produits **hyper-acides** et déminéralisants.

La principale propriété du citron est justement de combattre l'**acatalose** (le manque de **bases,** c'est-à-dire l'**acidose**) et le phénomène de la déminéralisation qui en résulte.

La déminéralisation, une des voies qui mène à la dégénérescence, est produite par l'**hyperactivité des humeurs** (surchargées en résidus et déchets acides, issus d'**aliments acides mal métabolisés,** et d'aliments **doux** antispécifiques dont les chaînes moléculaires, partiellement brisées en cours de digestion, donnent naissance à des **acides endogènes**). Cette dernière source est la **plus importante.** Viandes et amidons **cuits** sont les grandes sources de l'acidisme humain avec leur production digestive d'**acides uriques** (issus de l'azote) et d'**acides lactiques** (issus du carbone). Pour lutter contre l'**acidisme digestif,** l'organisme donne ses **propres bases calciques et magnésiennes** et sauvegarde son **Ph. humoral.**

L'acatalose (acidose ou déminéralisation) marque le terrain du

« neuro-arthritique », qui se « rétracte » en vieillissant, perd ses minéraux ou les déplace.

Le jus de citron, chaque fois qu'il est bien métabolisé, chasse les **sels usés résiduels**, aide à leur expulsion urinaire (urates de soude), et fixe ses propres sels à l'état naissant dans les tissus carencés. Un litre de jus de citron donne environ **1 gramme de calcium** (CA = base) et 0,30 g, environ de phosphore (P = acide). Le citron est, donc, un **aliment basique** malgré son goût acide. L'acide citrique naturel qu'il contient n'a, d'ailleurs, absolument rien de comparable avec l'**acide citrique**, obtenu industriellement. Ce dernier, comme le **vinaigre ascétique** d'alcool), ne se transforme pas en gaz carbonique et **brûle** les tissus.

D'autre part, la richesse nutritive du citron est grande Nous y trouvons des **vitamines C (85 % d'acide ascorbique**). La carence en vitamine de cet ordre se traduit, chez l'homme, par une **stomatite hémorragique**, suivie d'**ecchymose**, de **purpura** et de douleurs **ostéo-articulaires.** Puis, la phase suivante d'aggravation est marquée par la **dyspnée**, la **chute des dents** et par des **hémorragies intestinales graves** (scorbut).

Chez l'enfant, cette carence peut provoquer la maladie de **Basedow** (goître exophtalmique). La vitamine **C** sert à combattre le **scorbut**, les **troubles de perméabilité** des capillaires (en fluidifiant le sang) et les troubles de croissance.

On trouve, encore, dans le citron des **flavonoïdes** (ou vitamines **C2**), des **citrines** (ou vitamines **P**), et des **carotènes** (ou provitamines **A**).

Puis, l'analyse révèle d'autres richesses, non moins estimables : des vitamines **A, B1** et **B2** (antibériberi. antinévrétiques et antirachitiques). Les sels minéraux, utilisables, sont en énorme proportion. Voici quelques indications à ce sujet : **phosphore** (5 %), **calcium** (10 %), **manganèse et iode** (15 %), **cuivre, silice, soude et potasse** (30 %), **fer** (20 %), etc...

Nous savons que le **phosphore** participe à la construction du **tissu osseux**, des **noyaux cellulaires**, et qu'il contribue à l'**osmose intestinale** et aux métabolismes des lipides et des glucides.

Le **calcium** est le minéral le plus important et le plus abondant (dans le corps humain). Il joue un rôle **plastique** fondamental (os, tissus, organes); mais aussi il tient un rôle **catalytique** (dynamiseur) dans les processus complexes de la **coagulation sanguine** et de l'**équilibre acido-basique** des humeurs. Il assure ces fonctions avec l'aide du **magnésium**, du **potassium** et les secrétions des **glandes parathyroïdes.**

La carence calcique entraîne de la **décalcification** (ramollissement osseux, déformation et fragilité du squelette, fracture des os au moindre choc et cassure spontanée).

L'**acidose,** par suite de carence en calcium (et d'autres bases) entraîne l'**acatalose,** facteur de crampes musculaires, d'infections diverses, de tétanie, d'arythmie cardiaque, de tuberculose, etc...

Les meilleures sources de calcium sont donc le **citron** (lorsqu'on le **métabolise** bien et qu'il est cueilli **mûr**), les fruits juteux frais, les fruits secs et oléagineux, et surtout le **fromage blanc frais crû** (dans les produits animaux).

Le **manganèse,** qu'on trouve dans le citron, préside au bon fonctionnement des **gonades** (glandes sexuelles masculines et féminines). Sa carence détermine chez l'homme la dégénérescence testiculaire et l'**impuissance**; chez la femme, la **stérilité** (en période de gestation, elle provoque l'avortement et la mort du faetus).

Le **cuivre** qu'il contient, freine l'influence hypoglycémiante de l'insuline, stimule la formation des globules rouges (hématies) ou **fonction hématopoïétique** (qui se déroule dans l'intimité de la **moelle osseuse**), et catalyse la synthèse de l'hémoglobine (le cuivre est le minéral anti-anémique, par excellence).

Son **potassium** (K = Kalium), élément **intra-cellulaire**, contrebalance l'action du **sodium** (NA = Natrum ou Soude), élément **extracellulaire** (ou interstitiel). L'augmentation de l'un entraîne automatiquement un abaissement du taux de l'autre.

Le **potassium** participe aux processus de l'excitabilité neuromusculaire, favorise la **diurèse** et l'excrétion de la **sueur**, et combat les excès d'une **alimentation trop salée** (soif et envie d'uriner). Il chasse, ainsi, l'excédent de **sodium intestinal**.

Cependant l'excès de potassium (hyperkaliémie) est possible : il provoque une insuffisance surrénalienne, appelée **maladie bronzée d'Addison.** Quant à l'**insuffisance en potassium** (hypokaliémie), elle est particulièrement inexistante sous nos climats.

Les meilleures sources de potassium (K) sont, en dehors du citron, tous les **fruits secs et oléagineux**, les **légumes aqueux** (frais), le **cacao** (déthéobrominé), et dans les produits animaux : les **fromages**, les **œufs** et les **poissons.**

Le **citron** contient beaucoup de **sucres directs** (lévuloses), assimilables sans fatigue du foie et du pancréas. Il renferme, encore, des **mucilages** lubrifiant les muqueuses, des **gommes** et des **arômes** antiseptiques.

Le **citron** combat, merveilleusement, l'**artério-sclérose,** et l'**athérosclérose.**

Ces affections résultent des colles et cristaux, résiduels, issus du métabolisme vicié par l'abus des **aliments cadavériques,** ou souillés par des **moisissures** (fromages moisis, denrées conservées par des antibiotiques, ou altérées par les médicaments et les aliments antibio-supplémentés).

Les graisses animales terrestres (riches en acides gras saturés), augmentent, encore, par leur abus, le taux de **cholestérol.** Il faut, également, ajouter l'excès alimentaire en matière de pain, pâte et farine (amidons) dont les transformations incomplètes sont génératrices de **colles.**

Toutes ces substances résiduelles, nocives, et **mal éliminées** s'ajoutent aux produits normaux de la désassimilation (urate, acides uriques, etc...) et aux **sels** anormalement produits par l'abus des **viandes** (cristaux). Il s'ensuit un épaississement du sang (hémogliase) qui dépose ses **colles et ses c•ristaux** (mixés), comparables à du **suif,** sur les parois internes des **vaisseaux,** réduisant leur calibre (lumière), les rendant dures comme des tuyaux métalliques (artério-sclérose), et cassants comme du verre (athérosclérose).

Ce sont ces états de sclérose qui sont responsables des **artérites,** de l'**hypertension artérielle,** des **agines de poitrine,** des **infractus** du myocarde, des **hémorragies cérébrales,** des **coronarites,** des **néphrites** interstitielles, etc...

Les substances nocives et visqueuses, contenues dans le sang, gênent, encore, l'élaboration d'un ferment enzymatique coagulant : la **trombine,** élément nécessaire au phénomène de cicatrisation des lésions vasculaires (hémophilie et hémorragies).

Le citron contribue énergiquement à résoudre cette **viscosité morbide** du sang; il assouplit et déterge les vaisseaux (thrombose); désclérose les tuniques, tonifie les veines détendues (varices), et désinfecte les voies circulatoires (phlébite).

Antiseptique puissant, le citron entrave toute prolifération pathogène. Aucun des parasites intestinaux (oxyures, vers, etc...) ne résiste à une cure de citron.

D'autre part, les bacilles de la **dyphtérie** (bacilles de **Klébo-Loffer),** ceux de la **dysenterie,** de la grippe (bacilles de **Pleiffer**), les **staphylocoques dorés,** les **méningocoques,** et les **tréponèmes** de la syphilis reculent devant lui; mais encore, convient-il que des draînages sérieux et des réformes de vies soient parallèlement observés. La lutte anti-microbienne, seule, sans élimination du « marécage » organique qui l'engendre, est toujours sans lendemain. Signalons, en passant que les **microbicides** sont les essences naturelles des plantes (arômes) et non les **antibiotiques,** qui sont peut-être d'action plus rapide, mais n'agissent que d'une manière **bactério-statique** (qui paralyse sans tuer). Ainsi la pénicilline, la streptomycine, l'auréomycine, etc..., doivent-elles être

accompagnées d'**essences aromatiques** et de profondes modifications d'hygiène de vie, si l'on veut maîtriser les **maladies dites infectieuses.**

Les plaies, les saignements des gencives, les ulcères gastro-duodénaux, les dyspepsies, etc... régressent sous l'action d'une **cure de citron,** qui peut, même, paradoxalement en apparence, calmer l'hyperchlorydrie (brûlures d'estomac).

Cependant, la **cure de citron** doit toujours être menée avec prudence et progression.

Tout d'abord, nous l'avons dit et le répétons, elle ne peut être instituée qu'après une **cure de désintoxication** et au cours d'une **cure de revitalisation,** conforme à nos principes.

Cela dit, il faut commencer doucement par **le quart d'un citron,** parfois dilué dans un peu d'eau. Au fur et à mesure de l'accomodation physiologique, augmenter la **dose journalière,** jusqu'à 12 citrons environ (l'apparition d'une hyperactivité gastrique chez le sujet en **cure,** et ne présentant pas habituellement cette affection, est le **signal** qui indique que le seuil de tolérance est atteint. Ce seuil est **individuel,** et il ne faut jamais aller au-delà. Redescendre en-dessous).

Parfois, l'ingestion massive de citron entraîne une **constipation-réflexe** qu'on combat aisément en ajoutant du **jus d'orange** et des **pruneaux** dans la journée.

Cette **cure** de citron doit être faite, le matin, et à jeûn (avant la **toilette musculaire,** (séance de culture physique légère).

Ne rien manger jusqu'à midi, et faire aux repas les **monodiètes** ou les **régimes restrictifs prévus.**

Le **citron,** comme tous les fruits juteux, ingéré avec d'autres aliments, notamment des **amylacés** (farineux, féculents et amidons) perturbe les processus digestifs et transforme le bol alimentaire en magma chimique, indigeste, putride, gazeux et pestilentiel.

L'ABRICOT

C'est notre deuxième merveille en matière d'aliment revitalisant.

L'abricot est riche en **vitamines A** (agents anti-infectieux et facteur de croissance), en **vitamines B,** en **minéraux organiques** (magnésium, fer, phosphore, calcium, manganèse, potassium, soude, chlore, soufre, fluor, cobalt, brome, etc...). Il contient encore des **sucres,** de premier ordre. Frais ou sec, c'est un aliment très énergétique qui convient à tous.

Normalement, l'organisme vivant contient près de **20 g** de magnésium (Mg), dont les principales activités sont d'assurer les **phosphatases,** d'aider à la formation des **os**, des **dents**, des nerfs, et d'activer la fonction hépatique.

Le magnésium est, selon le prof. **Delbet**, un remarquable **facteur cytophylactique** (de protection cellulaire). Il préviendrait le **cancer.**

Pour le Dr **Neveu,** le magnésium permettrait de surmonter la phase inflammatoire de la poliomyélite.

L'abricot contribue à la recharge en magnésium de l'organisme.

LE CASSIS

Ce fruit semi-acide offre une richesse en vitamines **C** et en **fer** tout à fait extraordinaire.

On a trouvé jusqu'à **218 mg** de vitamines C, pour 100 g de fruits frais; **20 mg** de vitamines P, de flavonoïdes, des anthocyaniques, de l'acide quinine et une huile essentielle assez complexe.

Le **cassis** chasse la fatigue, donne des forces, active le jeu hépato-rénal, et stimule le système nerveux central et sympathique.

NOTE SPECIALE SUR LE POLLEN

Nous ne pouvons pas ne pas mentionner ce produit dans cette présente étude.

Le **pollen,** produit naturel à odeur et saveur aromatiques, est cette fine poudre **mâle** (semence) de couleur jaune d'or que les étamines fabriquent pour féconder les pistils et que les abeilles **nourrices** vont recueillir dans la corolle des fleurs des champs pour la composition de leur « gélose » alimentaire dont le miel constitue la plus grande partie.

Il représente donc, avec le miel, l'aliment **spécifique** de l'abeille et la nourriture essentielle des larves sevrées au quatrième jour de leur naissance.

Sa valeur plastique, énergétique, nutritive et revitalisante est prodigieuse. Pour s'en convaincre, il suffit, en effet, de remarquer sa composition :

- Protides et albuminoïdes : 20 à 30 %;
- Acides aminés vitaux (leucine, histidine, théorine, arginine, lysine, etc.) : 40 à 45 %;
- Glucides (lévulose, fructose, rutine) : 18 à 30 %;
- Vitamines A, B, C, D, PP;
- Métaux et métalloïdes organiques (soufre, phosphore cuivre, zinc, arsenic, fer, silicium, calcium, magnésium).

A) **Facteur de croissance.** — Il stimule les processus de développement satural ou osseux. Augmente rapidement le poids pondéral ou plastique des enfants fragiles et des amaigris.

B) **Facteur d'équilibre et d'énergie.** — Substance antitoxique, cytophylactique et bactéricide, il aseptise, assainit la flore intestinale; régularise les fonctions digestives, stimule fortement l'appétit, le péristaltisme, la défécation (expulsion des matières fécales, le pancréas et la vésicule biliaire; équilibre le **p**H sanguin et le fonctionnement du système nerveux, calme les nerfs, décuple les phénomènes hématoglobulaires, excite les facultés intellectuelles et la mémoire, déclenche une sensation de bien-être et d'euphorie.

L'addition du pollen **naturel** à la nourriture humaine est donc une chose souhaitable.

Règle. — Ne jamais cuire le pollen sous peine de détruire ses propriétés, et, par conséquent, ses vertus.

En prendre matin, midi et soir, avant toute nourriture, dans un peu d'eau tiède.

Enfants : une cuillère à café (8 jours par mois).

Adultes : une cuillère à soupe (15 jours par trimestre).

N.B. — Afin de masquer son goût fort, spécial, le pollen peut être mélangé aux aliments. Mais la meilleure façon de le consommer est de l'homogénéiser avec du miel ou lévulose.

Le pollen homogénéisé est un aliment toujours bien toléré. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le pollen ne provoque pas de rhume des foins, car les personnes qui sont atteintes de ce trouble souffrent en réalité de rhinite spasmodique (d'origine humorale). Dans le cas présent, les grains de pollen récoltés par les abeilles sont légèrement différents de ceux existant sur les fleurs, ces insectes les ont, en effet, amalgamés au cours du ramassage, avec un peu de miel contenant des **diastases**



« L'analyse chimique, si fine soit-elle, **ne révèle pas tout d'une substance;** mais **elle apporte des renseignements** dont nous devons tenir compte. »

P.M.

Sureau



Aloès

« Entre un aliment frais et un aliment cuit, **il y a toute la différence qu'apporte la mort.** Cela ne se décèle pas en **laboratoire,** mais à l'expérience de la vie.
Nous ne devons jamais l'oublier. »
P.M.

TROISIEME PARTIE

QUESTIONS et REPONSES

● **Question. — Pour quelles raisons recherchez-vous** (pour vos « cures de désintoxication et de revitalisation ») **des plantes potagères et des fruits, alors que les plantes médicinales existent et sont d'un usage plus courant ?**

— **Réponse. — Toutes les « plantes médicinales » contiennent des poisons** (plus ou moins violents). Ce sont ces poisons qui déterminent une **réaction** des organismes vivants. On appelle **plante médicinale,** une plante dont **le degré de toxicité** est bien supporté par l'homme.

Nous préférons, donc, avoir recours à un aliment, lorsqu'il produit les mêmes effets.

● **Question. — Nous ne comprenons pas vos critiques à l'adresse des nomenclatures habituelles** (genre **dictionnaire des plantes ou en face de chaque maladie est indiqué le remède végétal qui lui convient). A notre sens, c'est parfait.**

— **Réponse.** — Vous posez là le problème de l'allopathie. Résumons-le. La médecine allopathique étudie et classe **les maladies suivant leurs symptômes.**

Puis elle recherche le **remède spécifique** (végétal ou autre) qui fait disparaître le groupe des symptômes.

Pour nous, cette méthode est **fausse**. Les maladies symptomatiques ne sont que les **effets** d'un trouble plus profond et plus général, qui se situe au **niveau du terrain humoral** (surcharges métaboliques en colles et cristaux). Intervenir uniquement sur les symptômes périphériques est une entreprise qui ne répond pas à la réalité.

La médecine classique par les plantes reprend l'enseignement allopathique et commet les mêmes erreurs **A son avantage, reconnaissons qu'elle est moins toxique que la chimiothérapie.**

La phytothérapie n'intéresse pas le vrai naturopathe, qui utilise les plantes médicinales seulement à des **fins émonctorielles** (et qui, neuf fois sur dix, sait s'en passer).

● **Question. — En laboratoire, on isole le principe actif, et on rend ainsi le médicament végétal plus efficace. C'est un progrès que vous ne pouvez nier.**

Réponse. — En **isolant** le principe actif de la plante, et souvent en le **reproduisant artificiellement en laboratoire** (produit de synthèse), les chimistes pensent sincèrement apporter une plus grande sécurité dans l'usage du nouveau produit végétal ainsi obtenu, et surtout faciliter son emploi (ex. : les vitamines de synthèse en comprimés).

Malheureusement, ces produits de laboratoire s'avèrent souvent dangereux. Ex. : la racine de grenadier chasse les vers; mais son principe actif, la **pelletiérine,** les chasse moins bien et peut intoxiquer gravement le patient. L'**aloïne,** principe actif de l'aloès, est un loyal laxatif et purgatif, mais ses effets sur la vésicule et l'intestin ne sont pas comparables à ceux obtenus avec le **produit total,** qui permet une meilleure rééducation intestinale.

Il y a dans cette plante médicinale totale, des gommes, des essences, des sucres, etc... qui rendent moins **nocif** le poison sans pour autant en réduire les effets.

L'isolement du principe actif est bien un progrès scientifique, mais il faut se méfier, comme pour tout ce que nous apporte la science.

● **Question. — Pourquoi condamnez-vous les infusions, les décoctions, et les teintures ?**

— **Réponses.** — Les infusions et les décoctions de plantes sont réalisées au moyen de la chaleur (ébullition), qui détruit vitamines, minéraux, diastases, etc...

Les **tisanes,** quelles que soient leurs vertus, représentent donc **un produit dénaturé.**

De plus, leur usage favorise **l'abus de sucre** (blanc ou roux, cristallisé). Il serait plus sage de sucrer au **lévulose** ou au **miel** (mais cela se fait peu).

Enfin, les tisanes ne permettent pas de trouver la dose **optimale** nécessaire (une poignée ou deux de plantes par litre est une mesure trop approximative). Jamais deux tisanes ne sont semblables en dosage et efficacité. Cela est ennuyeux pour rééduquer un intestin, par exemple.

Nous préférons, chaque fois que cela se peut, les **poudres** incorporées tout simplement à un peu d'eau aromatisée à l'**anis** et au **citron.** Elles permettent un **dosage très précis,** donc de trouver à coup sûr la **dose optimale,** puis de s'y tenir sans erreur, et ensuite de la diminuer progressivement pour **éduquer** l'émonctoire en cause.

Quant aux **teintures,** elles sont faites en faisant macérer la plante dans de l'**alcool.** Les gouttes que le malade prendra sont, donc, une **boisson alcoolisée.** Une centaine de gouttes par jour à raison de 2 à 3 médications équivaut parfois à absorber un verre à bordeaux d'alcool à 30 ou 40°.

De plus, l'**alcool,** comme le **feu,** dénature la plante. **Ce qui est commode pour le vendeur n'est pas toujours bon pour le consommateur.**

Il y a des arguments pseudo-scientifiques à l'usage du commerce qui sont de véritables pièges tendus à l'usager.

● **Question. — Compte tenu de votre enseignement, quel conseil donneriez-vous à un malade, désireux, malgré tout, d'user de plantes médicinales ?**

— **Réponse.** — Choisir la plante qui convient bien à l'émonctoire à solliciter (pour aider l'auto-guérison en contribuant à l'élimination). Ne pas chercher ailleurs. **Ne pas utiliser les plantes à des fins médicales.**

Prendre la plante la **moins toxique** (dont le poison est le plus doux pour l'organisme), et faire que la **dose** ne dépasse jamais le seuil de la réaction (sous peine d'intoxication, effet inverse à celui désiré).

● **Question. — Que pensez-vous des laboratoires qui s'efforcent d'étudier toutes les plantes terrestres et envoient des équipes de chercheurs en Afrique, en Amérique, aux Indes, en Océanie ?**

— **Réponse.** — C'est toujours la même erreur allopathique (la recherche du **remède spécifique,** anti-symptomatique). Arracher le « secret » de toutes les plantes à des fins thérapeutiques est assurément une bonne source de revenus pour les laboratoires, qui sans cesse au nom du progrès, sont obligés de présenter au public des **produits nouveaux.**

En vérité, sur le plan de la recherche, on tourne en rond; et **le changement n'est pas nécessairement un progrès.** Nos savants, à l'exemple des guérisseurs et autres empiriques, sont englués dans un système dont ils n'arrivent pas à sortir.

● **Question. — Pouvez-vous nous citer les plantes les plus toxiques dont on use en médecine, et dont il faut se méfier ?**

— **Réponse.** — Voici les **5 plantes** qui nous semblent les plus dangereuses pour l'homme.

L'aconit. — C'est un **anesthésique** puissant (employé pour calmer certaines douleurs névralgiques : **sciatique**, par exemple).

L'aconit est, encore, utilisée en tant que **fébrifuge**, et **médicament anti-rhumatismal**, et parfois pour traiter les **péricardites.**

L'aconit est la plante la plus toxique d'Europe. Une dose de 2 à 4 g de tubercule frais (3 à 6 mg du principe actif : **aconitine)** suffit pour tuer un homme.

Les peuples de l'Antiquité enduisaient leurs flèches de ce poison. Les criminels étaient, souvent, mis à mort par une tisane d'aconit.

Pline l'ancien qualifie cette plante d'**arsenic végétal.** Il faut éviter de cueillir ce végétal avec les **mains nues**, car le poison pénètre à travers la peau.

b) **La petite ciguë** (faux persil). — Plante toxique qui pousse dans les jardins, dans les haies, sur les terrains en friche et les remblais.

Elle se confond avec le persil.

Actuellement, cette plante est utilisée en **homéopathie** (contre les crampes accompagnées de vertige, les troubles gastriques d'origine nerveuse, et les spasmes du pylore chez le nourrisson).

N.B. — **La grand ciguë** est encore plus toxique.

0,5 g de sa substance active, la **conicine**, est suffisante pour provoquer la mort par paralysie du système nerveux. Dans l'Antiquité, la grande ciguë était utilisée pour l'exécution des condamnés. **Socrate** mourut de cette manière, en 399 av. J.-C.

La grande ciguë sert dans le traitement du **tétanos**; et les homéopathes l'emploient en cas d'**artério-sclérose** et de **prostatite.**

c) **La pomme épineuse** (ou Datura). — Cette plante, également très toxique, est utilisée en teinture contre la toux spasmodique, la laryngite chronique, l'asthme. Les feuilles servent à faire des cigarettes pour calmer les **crises asthmatiques.** Le Datura est, de plus, un stupéfiant aphrodisiaque.

d) **La chélidoine.** — Plante très toxique que l'usage populaire indique contre les cors et les verrues (en usage externe)

Médicalement, cette plante est employée dans les cholécystites, les ictères et comme analgésiques et antispasmodiques.

En homéopathie, la teinture sert dans les affections hépatiques, les pneumonies, et les rhumatismes.

e) **La colchique.** — Cette plante est un poison violent pour les cellules (elle bloque la division cellulaire). On a pensé pour

cette raison l'utiliser contre le **cancer,** mais on ne la maîtrise pas suffisamment pour en régler correctement les effets.

Son action est comparable à celle de **l'arsenic.**

Elle est utilisée, malgré tout, contre les affections rénales, l'hydropisie et l'asthme.

N.B. — D'autres plantes dangereuses sont encore utilisées en médecine. Citons : la **Corydale** (qui agit sur le système nerveux central, et est employée contre la paralysie agitante, les tremblements convulsifs, etc...); la **Belladone** (12 baies peuvent tuer un homme; la médecine en fait un grand usage sous la forme principalement de l'**atropine**; elle est antispasmodique, et inhibe les **secrétions;** ce poison a joué un rôle considérable dans la sorcellerie au Moyen-Age; appliquée sur la peau, en « pommade des sorcières », elle provoquait des hallucinations, et certains troubles de dédoublements); la **Bryone** (utilisée comme abortif; l'homéopathie en fait un large usage; 40 baies de bryone blanche tuent un adulte en quelques heures); le **Delphinium** (il agit en paralysant le système nerveux; les effets de son poison ressemblent à ceux de l'**aconit**); la **Jusquiame** (vieux narcotique, mais dangereux; elle sert aussi à faire des **filtres d'amour** et des drogues utilisées en sorcellerie par leur action stupéfiante et hypnotique); l'**Ivraie** (elle paralyse les centres moteurs de la respiration; elle est utilisée en homéopathie); la **Morelle noire;** la **Varaire,** etc...

● **Question. — Qu'est-ce qu'une plante dépurative ?**

— **Réponse.** — C'est une plante qui épure les humeurs : **sang, lymphe** et **sérum** interstitiel (extracellulaire).

Comment cette épuration se réalise-t-elle ? Non pas par une action magique comme le public le croit, mais tout simplement en agissant sur les **4 émonctoires** (peau, poumons, reins et intestin), filtres des déchets organiques.

● **Question. — Quel est le meilleur sudorifique ?**

— **Réponse.** — **L'exercice** rapide, le corps bien couvert, ou le **bain de sudation.** Mais on peut conseiller la **Bardane,** le **Basilic,** la **Reine des prés,** le **Sureau,** le **Tilleul** à grandes feuilles qui, donnés sous forme de tisanes chaudes, sucrées au miel, favorisent la **sudation.**

● **Question.** — Quel est le meilleur **expectorant ?**

— **Réponse.** — La course à pied (ou le vélo). A défaut le **bouillon blanc,** l'**eucalyptus,** etc...

● **Question.** — **Les plantes emménagogues, non toxiques et non abortives, sont-elles des draîneuses ? Si oui, expliquez leur action.**

— **Réponse.** — Les différents émonctoires du corps humain sont :

Les poumons, avec les muqueuses supérieures de la face : (sinus, nez, gorge).

Le foie avec la vésicule biliaire.

Les intestins (gros, grèle et rectum).

Les reins.

La peau avec les sudoripares et les sébacées.

Chez la femme il y a un émonctoire supplémentaire et de première importance : le vagin (les pertes blanches étant une élimination colloïdale ainsi que les règles mensuelles). Si les pertes et les règles sont abondantes, cela prouve deux phénomènes : le premier : **c'est que l'élimination se fait correctement,** et le second : **qu'il y a surcharge humorale importante.** Par contre si les règles sont insuffisantes et que les surcharges existent; il est bon de stimuler cette élimination et pour cela la nature nous a pourvu de certaines plantes appelées plantes **emménagogues.**

Il faut savoir que les plantes choisies doivent être non abortives, (c'est-à-dire ne pas provoquer le retour des règles en cas d'enceintement). Elles seront essentiellement destinées à provoquer la venue des règles normales difficiles et à augmenter l'écoulement sanguin (draînage).

Parmi ces plantes citons : l'**armoise,** le **sénéçon,** le **souci**, le **persil.**

Ne pas utiliser l'**ellebore** ni la **rue**; elles peuvent provoquer l'avortement.

● **Question. — Existe-t-il une plante désintoxicante qui fasse, à elle seule, fonctionner les quatre émonctoires ?**

— **Réponse.** — La **Bardane** en est une. Ses qualités sudorifiques sont certainement égalées par d'autres plantes (telle que la **bourache**), mais en plus de cette fonction, elle agit aussi sur les **reins.**

La bardane provoque également une élimination au niveau du foie, des intestins et des poumons. Ce qui revient à dire que la bardane a une action dirigée sur les quatre émonctoires.

● **Question. — Existent-il des plantes assez énergétiques pour dissoudre et draîner les calculs (biliaires et rénaux) ?**

— **Réponse.** — La **Lithiase** est cette maladie caractérisée par la formation de calculs ou de **concrétions pierreuses** dans certains organes qui sont :

La **vésicule biliaire** (accumulation de calculs dans la vésicule biliaire), appelée : **lithiase biliaire;** les **reins** (calculs situés dans les reins et provoquant de vives douleurs), appelée **lithiase rénale**; et les **glandes salivaires** (cette maladie est relativement rare), appelée **lithiase salivaire.**

Les différents types de calculs sont :

Mous (cholestérol dans le foie). **Durs** (surtout dans les reins). **Mixtes** (dans le foie et la vésicule).

S'ils sont friables, ce sont des **carbonates** ou des **phosphates.**

S'ils sont durs ce sont des **oxalates** ou des **urates.**

Comment se forment-ils ?

Fruits et végétaux « mal métabolisés », produisent des **sels.** L'excès du viandisme engendre l'acidisme, et pour neutraliser cet état, l'organisme pompe ses bases dans le tissu osseux (décalcification) et crée des **SELS.** La caféïne, la théïne et la nicotine donnent encore des sels. Tous se déposent dans les organes creux (cités ci-dessus).

Comment les solubiliser ?

La **cure de citron** (en augmentant progressivement la dose de citron pendant sept jours); et la cure d'eau **distillée** du Docteur **Hanish,** réduisent progressivement la grosseur des calculs et même de les faire disparaître.

D'autre part, **les aliments crûs favorisent la solubilisation des calculs,** de même que certaines plantes ayant cette vocation : aloès, artichaut, radis noir.

Comment les expulser ?

Pour le foie (vésicule) : les **plantes** (bourdaine), les **sels** (sulfate de soude, effet laxatif), les **huiles** (huile de ricin et huile d'olive).

Pour les reins : les plantes (aubier de tilleul et queues de cerises).

● **Question. — Les essences aromatiques, appartiennent-elles à l'étude des plantes ?**

— **Réponse.** — Oui, mais nous étudierons l'**aromatisation** dans un livret où le sujet sera traité à fond. Voici quelques indications

1) **Les essences sont bactéricides.** Elles agissent à la manière des antibiotiques et sont très utiles contre les **parasites** et les **germes infectieux** (microbes et virus).

2) **Les essences sont défloculantes.** Elles lysent les **colles**, les **cristaux** et autres **floculats** qui peuvent se trouver dans l'organisme.

3) **Les essences sont émonctorielles.** Elles ouvrent largement les 4 émonctoires (peau, poumons, reins et intestin).

4) **Les essences sont revitalisantes.** Elles rétablissent l'équilibre acido-basique (Ph), restaure la fonction **oxydo-réductrice** (fixation de l'oxygène dans les tissus), et normalisent la **résistivité** (passage du courant électro-nerveux).

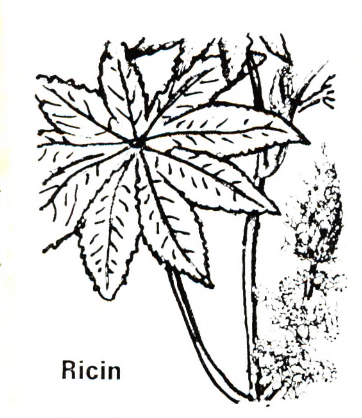
● **Question. — Que pensez-vous du Fenugrec ?**

— **Réponse.** — C'est le « ginseng » des Occidentaux.

Le fenugrec est un fortifiant de premier ordre, un hypoglycémiant, stimulant du pancréas, il contribue à remédier aux troubles de la nutrition; **c'est un des meilleurs remèdes du diabète.** Recommandé aussi dans la tuberculose et l'amaigrissement, remplace avantageusement l'huile de foie de morue, sans en présenter les inconvénients.

Le fenugrec est la plante reine de la vitamine **PP** (ou **B3**); cette vitamine agit sur la peau, la digestion et les nerfs. La graine du fenugrec contient la gamme presque complète, de toutes les vitamines. **C'est une des plus ancienne plante médicale connue** (Hippocrate).

En usage interne : une bonne cuillerée à soupe de semences dans deux tasses d'eau, bouillir pour réduire à une tasse. Prendre le matin à jeûn une semaine sur deux; ou encore utiliser les graines pulvérisées dans la salade.



Ricin

« Dans **les cures de désintoxication,** les plantes peuvent être utiles pour stimuler les émonctoires, épurateurs du milieu humoral; et dans les **cures de revitalisation,** certaines peuvent apporter leurs **vitamines,** leurs **minéraux,** leurs **diastases** et leurs **hormones.**
Elles n'ont pas d'autres usages en hygiène vitale. »

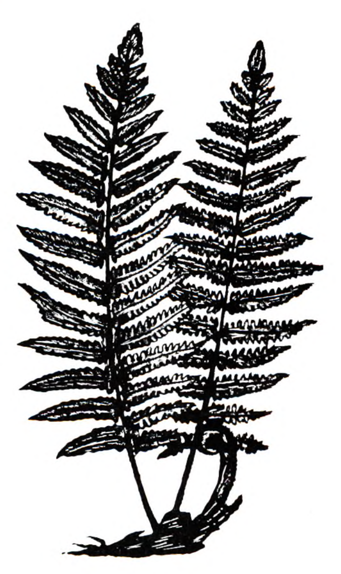
P.M.

« On pourrait, en naturopathie, se passer des plantes; mais elles restent pratiques surtout pour exciter **l'appareil hépato-vésiculo-intestinal** et les **reins.**
Les **douches rectales** et **les cures d'eau distillée** suffiraient; mais abondance de moyens ne nuit point; surtout lorsque les moyens se révèlent sans danger. »

P.M.

Fenouil

CONCLUSION



Fougère mâle

« **Désintoxication**, re**vitalisation** et **stabilisation** sont les trois temps de la cure d'**hygiène vitale. »**

P.M.

Les plantes dans les cures

● **Dans la phase de la désintoxication**, les plantes ont une action précise sur **chacun des émonctoires** (poumons, peau, reins et intestin). Elles sont appelées pour cette raison : **expectorantes, sudorifiques, diurétiques** et **laxatives.** Ce sont des « **draîneuses** ».

● **Dans la phase de revitalisation,** les plantes sont utiles pour leur richesse en **vitamines, minéraux, diastases** et **hormones,** destinés à combler les carences **morbides** et les carences **autolytiques.** Dans ce cas, elles deviennent des « **nutriments** ».

● **Dans la phase de stabilisation,** les plantes sont, surtout, utilisées sous la forme d'**huiles essentielles** (essences aromatiques), qui normalisent le terrain des vivants. Ce sont des « antibiotiques naturels » dont l'action **protectrice** est sans danger.

N.B. — Il faut retenir que toutes les **plantes dites médicinales agissent sur l'organisme** non par des **vertus miraculeuses**, mais par les **poisons** (plus ou moins violents) qu'elles renferment et dont l'organisme cherche à se débarrasser par la voie des émonctoires.

A la faveur de cette action, on peut, parfois, aider l'**autoguérison,** mais à la double condition de choisir **des plantes à faible toxicité**, et faire que la dose ne dépasse pas le **seuil de l'élimination** (sous peine d'empoisonnement).

Ne jamais oublier — surtout — que la **santé ne s'obtient pas par une médication,** mais qu'elle résulte d'**une réforme de vie en fonction du tempérament de chacun** (art de vivre).

Néanmoins, nous acceptons les soins classiques par les plantes (phytothérapie), comme nous acceptons les manipulations, l'acupuncture, le magnétisme, l'homéopathie, la biothérapie, etc..., parce que ces moyens nuisent beaucoup moins que les **drogues hautement toxiques** de la pharmacie.

Se rappeler, seulement, qu'il existe des **plantes qui tuent,** des **manipulations** qui abîment les colonnes, des **magnétiseurs** qui « vampirisent » leurs malades, des **homéopathes** qui entretiennent le mal, et des **acupuncteurs** qui en font tout autant.

Enfin, **la plante, seule, isolée de toute réforme de vie, n'a jamais guéri personne.** Elle doit s'inscrire au même titre que l'aliment, au sein d'une **cure hiérarchisée et synthétique** telle que celles que nous présentons dans notre enseignement.



Imp « I.H.N. », 26 rue d'Enghien

Dépôt légal - 3e trimestre 1982